

WINTER 2023

PREVENTABLE Study Newsletter

Invite family members and friends to join a PREVENTABLE information session. Every Tuesday at 4pm ET, they can ask questions and even get referred to a site if they are eligible.

zoom link:
preventabletrial.org/info



MESSAGE FROM STUDY LEADERSHIP:

Let's Do This!

Has a friend or a family member ever called you, asking whether someone was "showing their age" or becoming forgetful? This happened to me recently.

Often, I serve as physician to my extended family, and I'm asked about someone's health or the latest medical breakthroughs seen on the news. In one recent case, someone's grandmother had been told she had "mild" signs of dementia. She scored low on a cognitive screening test, and the family wanted to know what to do. Their grandmother described how she had forgotten how to draw the clock at the right time and didn't remember certain words. Her family was in dismay, and they asked how this was possible, as she is fully independent. I walked the family through the spectrum of cognitive impairment and what was next, answering questions about tests, strategies, and potential treatments. As we finished the conversation, they had one more question: "What could have been done to prevent this?" I proudly said that we are working on the answer to that question, and it's called PREVENTABLE.

I hope you reflect on these stories in your own circles. Every day, thousands of families wrestle with memory issues and wonder how to prevent them. When you consider how common this problem is, it's clear PREVENTABLE's mission is critical and has the potential to impact many. You, the PREVENTABLE participants, are making the impossible possible. So, as a team, "Let's do this!"

Adrian Hernandez, MD, MHS
Cardiologist
PREVENTABLE Principal Investigator
On behalf of the PREVENTABLE Study team



Drs. Adrian Hernandez (right) and Jeff Williamson at a PREVENTABLE meeting

September Investigator Meeting Update

The first PREVENTABLE Investigator meeting was held in Washington, D.C. in September 2022. Researchers from across the U.S. came together to share ideas and discuss study progress. We were honored to have the Preventers, PREVENTABLE's diverse team of study participant advisors, join us at the meeting. They shared their insights and experience, which was a highlight for the team!

We want to thank you for your contribution to PREVENTABLE too. Regardless how we are connected to this large study, we are all working together to learn how to prevent dementia.



PREVENTABLE

PRagmatic EVAluation of evENTs And Benefits of Lipid-lowering in oldEr adults

Share your Why

Your story and voice matters! The PREVENTABLE team would like to hear from you on why you joined PREVENTABLE and the importance of research involving older adults. Your insight may encourage other older adults to consider joining PREVENTABLE and are an important reminder to researchers, clinicians, and site staff on the importance of doing research that matters.

Please complete this survey at bit.ly/whypreventable to share your why.

Participants like you have started sharing their stories. Check out Marilyn's and Lynn's stories below!



Marilyn from Connecticut thinks participating in PREVENTABLE is easy, and it isn't a big commitment. Marilyn has also seen dementia firsthand in her mother and older brother. By participating in PREVENTABLE, she hopes to honor her family, improve the lives of future generations, and monitor her own memory and brain health.



Lynn from Wisconsin is a retired neuropsychologist who previously worked in clinical research. She knows the importance of research volunteers, and she wants to give back in her own way. In Lynn's opinion, it is important to focus on quality of life so that everyone has a chance to have a meaningful and productive life. She believes clinical research is an important step to making sure this can happen.

Always Serving Others: Our Veteran PREVENTABLE Participants

Did you know that almost 1400 veterans have volunteered to participate in PREVENTABLE? Our veterans continue to serve their families, friends, and communities by participating in research like PREVENTABLE. Information contributed by participants is integral to figuring out how to help older adults live well for longer by preventing dementia, disability, and heart disease.

Bob Brashears, a veteran, said, "My service to my country didn't end when I removed my uniform," when asked about PREVENTABLE. His example and the commitment of our veteran participants are

reminders that we should always find a way to help others.

We want to express our sincerest gratitude to all participants for your example of leadership, courage, and service.

Thank you from the Veterans' Affairs (VA) Coordinating Center Team!



(Pictured from left to right: Maryam Rahafrooz, Sheronda Peebles, Alice Hibara, Karen Murray, Jacob Joseph, Christina Kohn, and Crystal Nickelberry)



Visit us at preventabletrial.org

Follow us on [@preventabletrial](https://www.facebook.com/preventabletrial)

2	9	3	7	4	8	5	6	1
1	7	4	9	5	6	2	3	8
6	8	5	1	2	3	7	4	9
5	4	2	3	8	9	1	7	6
3	1	8	6	7	4	9	2	5
9	6	7	5	1	2	4	8	3
7	2	9	8	3	1	6	5	4
8	5	6	4	9	7	3	1	2
4	3	1	2	6	5	8	9	7

SUDOKU ANSWERS FROM PAGE 4

10 Ways to Love Your Brain

From the [Alzheimer's Association](#)

Growing evidence indicates that people can reduce their risk of cognitive decline by adopting key lifestyle habits. When possible, combine these habits to achieve maximum benefit for the brain and body. Start now. It's never too late or too early to incorporate healthy habits.

1. **Break a sweat.** Engage in regular cardiovascular exercise that elevates your heart rate and increases blood flow to the brain and body. Several studies have found an association between physical activity and reduced risk of cognitive decline.

2. **Hit the books.** Formal education in any stage of life will help reduce your risk of cognitive decline and dementia. For example, take a class at a local college, community center or online.

3. **Butt out.** Evidence shows that smoking increases risk of cognitive decline. Quitting smoking can reduce that risk to levels comparable to those who have not smoked.

4. **Follow your heart.** Evidence shows that risk factors for cardiovascular disease and stroke – obesity, high blood pressure and diabetes – negatively impact your cognitive health. Take care of your heart, and your brain just might follow.

5. **Heads up!** Brain injury can raise your risk of cognitive decline and dementia. Wear a seat belt, use a helmet when playing contact sports or riding a bike, and take steps to prevent falls.

6. **Fuel up right.** Eat a healthy and balanced diet that is lower in fat and higher in vegetables and fruit to help reduce the risk of cognitive decline. Although research on diet and cognitive function is limited, certain diets, including Mediterranean and Mediterranean-DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), may contribute to risk reduction.

7. **Catch some Zzz's.** Not getting enough sleep due to conditions like insomnia or sleep apnea may result in problems with memory and thinking.

8. **Take care of your mental health.** Some studies link a history of depression with increased risk of cognitive decline, so seek medical treatment if you have symptoms of depression, anxiety or other mental health concerns. Also, try to manage stress.

9. **Buddy up.** Staying socially engaged may support brain health. Pursue social activities that are meaningful to you. Find ways to be part of your local community – if you love animals, consider volunteering at a local shelter. If you enjoy singing, join a local choir or help at an after-school program. Or, just share activities with friends and family.

10. **Stump yourself.** Challenge and activate your mind. Build a piece of furniture. Complete a jigsaw puzzle. Do something artistic. Play games, such as bridge, that make you think strategically. Challenging your mind may have short and long-term benefits for your brain.




MARIE GOING'S GREEN SMOOTHIE RECIPE

INGREDIENTS

1 cup of kale or spinach

½ grapefruit

1 cup papaya

1 cup pineapple (to taste)

3 or 4 fresh turmeric root

1 ½ tablespoon fresh turmeric

1/3 lemon

1/3 lime

1 tablespoon ground flax seeds

1 ½ cups of water



INSTRUCTIONS

Blend all ingredients in blender.

Add more pineapple for a sweeter taste.

Brian Goings-Reid (pictured with his mother Marie Goings), a member of PREVENTABLE's study team, submitted his mother's recipe for her green smoothie. Marie is in the same age group as many participants in PREVENTABLE, and she says her green smoothie is great for those who experience inflammation and need a little boost of energy.



Invite a Friend to Join PREVENTABLE

Thanks to participants like you, the PREVENTABLE team has enrolled 4879 older adults as of December 19, 2022. We need a community of volunteers to join and continue to participate in the study over the years to help us reach our goal of 20,000 participants in order to understand the role of statins in preventing dementia.

We encourage you to invite your friends and family members who may qualify to visit preventabletrial.org or share the QR code below. We will be recruiting through 2025, so there is plenty of time to share this opportunity with others! Use your smart phone camera to scan the code.



Use your smart phone camera to scan the code.

Sudoku (answers on page 2)

The rules for playing Sudoku are: fill in the blanks so that each row, each column, and each of the nine 3x3 grids contain one instance of each of the numbers 1-9. (source: puzzle.ca)

4			2	6		8		
8				9		3	1	
7	2	9		3	1	6		4
			7	5	1	2	4	
3	1			6			9	
5							7	6
							7	9
1			9		6		3	
2	3				8			

INVIERNO 2023

Boletín informativo del estudio PREVENTABLE

Invite a familiares y amigos a unirse a una sesión de información sobre el estudio PREVENTABLE. Todos los martes a las 4 p.m. hora del Este, pueden hacer preguntas e incluso obtener una derivación a un centro si son elegibles.

zoom Enlace:
preventabletrial.org/info



MENSAJE DEL EQUIPO DE LÍDERES DEL ESTUDIO:

¡Hagámoslo!

¿Le ha llamado alguna vez un amigo o un familiar preguntándole si alguien estaba "mostrando su edad" o tornándose olvidadizo? Esto me ha pasado recientemente.

A menudo, ejerzo de médico para mis parientes, y me preguntan sobre la salud de alguien o los últimos avances médicos que se ven en las noticias. En un caso reciente, le habían dicho a la abuela de alguien que tenía signos "leves" de demencia. Obtuvo un puntaje bajo en una prueba cognitiva y la familia quería saber qué hacer. La abuela describió cómo había olvidado dibujar el reloj a la hora correcta y no recordaba ciertas palabras. Su familia estaba consternada, y se preguntaba cómo era posible, ya que ella es totalmente independiente. Le expliqué a la familia el espectro del deterioro cognitivo y lo que seguía después, respondiendo preguntas sobre pruebas, estrategias y posibles tratamientos. Cuando terminamos la conversación, tuvieron una pregunta más: "¿Qué se podría haber hecho para evitar esto?". Me enorgullece decir que estamos trabajando en la respuesta a esa pregunta y que se llama PREVENTABLE.

Espero que reflexionen sobre estas historias en sus propios círculos. Cada día, miles de familias luchan contra problemas de memoria y se preguntan cómo prevenirlos. Cuando se tiene en cuenta la frecuencia de este problema, está claro que la misión de PREVENTABLE es fundamental y tiene el potencial de afectar a muchas personas. Ustedes, los participantes de PREVENTABLE, están haciendo posible lo imposible. Como equipo, "¡hagámoslo!".

Dr. Adrián Hernández, MHS
Cardiólogo
Investigador principal de PREVENTABLE
En nombre del personal del estudio PREVENTABLE



Dr. Adrián Hernández (derecha) y Dr. Jeff Williamson en una reunión de PREVENTABLE

Actualización de la reunión de investigadores de septiembre

La primera reunión de investigadores de PREVENTABLE se celebró en Washington, D.C. en septiembre de 2022. Investigadores de todo EE. UU. se unieron para compartir ideas y comentar el progreso del estudio. Fue un orgullo haber contado en la reunión con la participación de los "Preventers", el diverso equipo de asesores de participantes en el estudio PREVENTABLE. Compartieron sus ideas y experiencias, lo cual fue un punto destacado para el equipo.

Queremos darle las gracias por su contribución con PREVENTABLE también. Independientemente de cómo estemos conectados con este amplio estudio, todos trabajamos juntos para aprender a prevenir la demencia.



PREVENTABLE

PRagmatic EValuation of evENTs And Benefits of Lipid-lowering in oldEr adults

Comparta sus motivos

¡Su historia y voz son importantes! Al equipo de PREVENTABLE le gustaría saber por qué se unió a PREVENTABLE y la importancia de la investigación que involucra a adultos mayores. Su conocimiento puede alentar a otros adultos mayores a considerar la posibilidad de unirse a PREVENTABLE y es un recordatorio importante para los investigadores, los médicos y el personal del centro sobre la importancia de realizar investigaciones que hagan la diferencia.

Por favor, complete la encuesta en bit.ly/whypreventable para compartir su motivo.

Los participantes como usted han empezado a compartir sus historias. ¡Eche un vistazo a las historias de Marilyn y Lynn a continuación!



Marilyn de Connecticut cree que participar en PREVENTABLE es fácil y no es un gran compromiso. Marilyn también ha visto la demencia de primera mano en su madre y su hermano mayor. Al participar en PREVENTABLE, espera honrar a su familia, mejorar las vidas de futuras generaciones y monitorear su propia memoria y salud cerebral.



Lynn de Wisconsin es una neuropsicóloga jubilada que anteriormente trabajó en investigaciones clínicas. Ella conoce la importancia de los voluntarios para las investigaciones clínicas y desea a su vez aportar a su manera. Lynn opina que es importante centrarse en la calidad de vida para que todos tengan la oportunidad de tener una vida plena y productiva. Ella cree que la investigación clínica es un paso importante para asegurarse de que esto suceda.

Siempre prestando servicios a los demás: Nuestros participantes veteranos de PREVENTABLE

¿Sabía que casi 1400 veteranos se han ofrecido como voluntarios para participar en PREVENTABLE? Nuestros veteranos continúan prestando servicios a sus familias, amigos y comunidades participando en investigaciones como PREVENTABLE. La información aportada por los participantes es esencial para averiguar cómo ayudar a los adultos mayores a vivir bien durante más tiempo previniendo la demencia, la discapacidad y las cardiopatías.

Bob Brashears, un veterano, dijo: "Mi servicio para mi país no terminó cuando me quité mi uniforme", cuando le preguntaron sobre PREVENTABLE. Su ejemplo y el compromiso de nuestros participantes veteranos son

recordatorios de que siempre debemos encontrar una forma de ayudar a los demás.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los participantes por su ejemplo de liderazgo, valor y servicio.

¡Gracias de parte del equipo del centro de coordinación de asuntos de veteranos (VA)!



(Foto de izquierda a derecha: Maryam Rahafrooz, Sheronda Peebles, Alice Hibara, Karen Murray, Jacob Joseph, Christina Kohn y Crystal Nickelberry)



Visítenos en preventabletrial.org

Síganos en  [@preventabletrial](https://www.facebook.com/preventabletrial)

2	9	3	7	4	8	5	6	1
1	7	4	9	5	6	2	3	8
6	8	5	1	2	3	7	4	9
5	4	2	3	8	9	1	7	6
3	1	8	6	7	4	9	2	5
9	6	7	5	1	2	4	8	3
7	2	9	8	3	1	6	5	4
8	5	6	4	9	7	3	1	2
4	3	1	2	6	5	8	9	7

RESPUESTAS DEL SUDOKU DE LA PÁGINA 4

10 formas de amar su cerebro

De la [Asociación de Alzheimer](#)

Cada vez hay más evidencia que indica que las personas pueden reducir su riesgo de deterioro cognitivo adoptando hábitos clave de estilo de vida. Cuando sea posible, combine estos hábitos para lograr el máximo beneficio para el cerebro y el cuerpo. Comience ahora. Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para incorporar hábitos saludables.

1. **Sude.** Realice ejercicio cardiovascular regular que eleve el ritmo cardíaco y aumente el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo. Varios estudios han encontrado una relación entre la actividad física y la reducción del riesgo de deterioro cognitivo.



2. **Tome los libros.** La educación formal en cualquier etapa de la vida ayudará a reducir su riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Por ejemplo, realizar una clase en una universidad local, un centro comunitario o en línea.



3. **Deje de fumar.** La evidencia muestra que fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir ese riesgo a niveles comparables a los de quienes no han fumado.



4. **Siga a su corazón.** La evidencia muestra que los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular (obesidad, presión arterial alta y diabetes) afectan negativamente a su salud cognitiva. Cuide su corazón, y su cerebro simplemente podría seguir sus pasos.



5. **¡Tenga cuidado!** Las lesiones en el cerebro pueden aumentar su riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Utilice un cinturón de seguridad, un casco cuando practique deportes de contacto o vaya en bicicleta y tome medidas para evitar caídas.



6. **Aliméntese bien.** Siga una dieta sana y equilibrada que tenga un contenido más bajo en grasas y más alto en verduras y frutas para ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Aunque la investigación sobre la dieta y la función cognitiva es limitada, ciertas dietas, incluidas las mediterráneas y mediterráneas-DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión [Dietary Approaches to Stop Hypertension]), pueden contribuir a la reducción del riesgo.



7. **Duerma bien.** No dormir lo suficiente debido a afecciones como el insomnio o la apnea del sueño puede provocar problemas de memoria y pensamiento.



8. **Cuide su salud mental.** Algunos estudios relacionan los antecedentes de depresión con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, por lo que debe buscar tratamiento médico si tiene síntomas de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental. Además, intente controlar el estrés.



9. **Busque compañía.** Mantenerse socialmente comprometido puede ayudar a la salud cerebral. Realice actividades sociales que sean significativas para usted. Encuentre formas de formar parte de su comunidad local: si ama a los animales, considere ofrecerse como voluntario en un refugio local. Si disfruta cantando, únase a un coro local o ayude en un programa extraescolar. O simplemente comparta actividades con amigos y familiares.



10. **Sorpréndase de lo que puede hacer.**

Desafíe y active su mente. Fabrique un mueble. Arme un rompecabezas. Haga algo artístico. Juegue juegos, como el "bridge", que le hagan pensar estratégicamente. Desafiar a su mente puede tener beneficios a corto y largo plazo para su cerebro.





RECETA DE BATIDO VERDE DE MARIE GOINGS

INGREDIENTES

1 taza de col rizada o espinacas
 1/2 pomelo
 1 taza de papaya
 1 taza de piña (a gusto)
 3 o 4 raíces de cúrcuma fresca
 1 1/2 cucharada de cúrcuma fresca
 1/3 de limón
 1/3 de lima
 1 cucharada de semillas de lino trituradas
 1 1/2 taza de agua



INSTRUCCIONES

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.
 Añada más piña para darle un sabor más dulce.

Brian Goings-Reid (en la fotografía con su madre Marie Goings), miembro del personal del estudio PREVENTABLE, envió la receta de su madre para su batido verde. Marie está en el mismo grupo etario que muchos participantes de PREVENTABLE y dice que su batido verde es excelente para aquellos que experimentan inflamación y necesitan un poco de energía.



Invite a un amigo a unirse a PREVENTABLE

Gracias a participantes como usted, el equipo de PREVENTABLE ha inscrito a 4879 adultos mayores hasta el 19 de diciembre de 2022. Necesitamos una comunidad de voluntarios para participar y continuar participando en el estudio a lo largo de los años para ayudarnos a alcanzar nuestro objetivo de 20,000 participantes para comprender la función de las estatinas en la prevención de la demencia.

Le recomendamos que invite a sus amigos y familiares que puedan reunir los requisitos para visitar preventabletrial.org o compartir el código QR que a continuación mostramos. Estaremos reclutando hasta el 2025, así que hay mucho tiempo para compartir esta oportunidad con otros. Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código.



Use la cámara
de su teléfono
inteligente
para escanear
el código.

Sudoku (respuestas en la página 2)

Las reglas para jugar al Sudoku son: completar los espacios en blanco de modo que cada fila, cada columna y cada una de las nueve cuadrículas de 3x3 contengan una instancia de cada uno de los números 1 a 9. (fuente: puzzle.ca)

4			2	6		8		
8				9		3	1	
7	2	9		3	1	6		4
			7	5	1	2	4	
3	1			6			9	
5							7	6
							7	9
1			9		6		3	
2	3				8			